



Алкоголь Каннабис Никотин

Советы
родителям детей
в возрасте от
11 до 16 лет

Russisch

Die Stellen für **Suchtprävention**
im  **Kanton Zürich**

Содержание

3
Мой ребенок не употребляет ВВЗ. Что делать, чтобы все так и осталось?

5
Как я могу заметить, что мой ребенок употребляет ВВЗ?

6
Мой ребенок употребляет ВВЗ. Что я могу сделать?

8
Что я могу сказать своему ребенку о ВВЗ?

10
Где я могу найти дополнительную информацию о ВВЗ?

12
Что я могу сделать, когда мой ребенок станет старше?

14
И я сам(а)?

15
Консультации

Дорогие родители!

Подростковый возраст – сложный период и для подростков, и для родителей. Подростки должны стать самостоятельными. Однако во многом им пока нужна ваша поддержка. Многие родители спрашивают себя:

Не позволяю ли я слишком многое? Или мы слишком строги? Как мне разговаривать со своим подростком, чтобы не ругаться?

Простых ответов нет. О многом приходится договариваться снова и снова. В том числе, если речь идет об употреблении алкоголя, никотина или каннабиса.

По возможности избегать употребления

Тело и мозг подростка активно развиваются. Поэтому они чувствительнее к веществам, вызывающим зависимость (ВВЗ), чем у взрослых. Существуют веские основания считать, что подростки не должны употреблять ВВЗ вообще.

Сначала хорошая новость

То, что подростки «испытывают» свою новую взрослость, – это нормально. Некоторые для этого употребляют алкоголь, табачную продукцию (включая электронные сигареты, кальян, снюс и т.д.) либо каннабис. Поскольку многие родители очень озабочены этим, им следует знать следующее:

«подавляющее большинство подростков в возрасте до 16 лет не имеют проблем с употреблением ВВЗ.»



Мой ребенок не употребляет ВВЗ. Что делать, чтобы все так и осталось?

Поддерживайте хорошие отношения

Доверительные отношения могут защитить от зависимости. Проводите вместе свободное время. Разговаривайте с ребенком. Чем ваш ребенок любит заниматься? С кем он проводит свободное время? Проявляйте интерес и уделяйте время тому, чтобы выслушать вашего ребенка. Относитесь к нему серьезно и пытайтесь понять его мир.

Высказывайте свое мнение

Позиция родителей влияет на ребенка. Даже если подростки этого никогда не признают. Поэтому говорите, что вы думаете о ВВЗ. Обоснуйте свое мнение. Если родители ничего не говорят, подростки считают, что родители со всем согласны.

Я считаю, что подростки не должны курить каннабис. Их мозг активно развивается. Курение каннабиса может отрицательно сказаться на его развитии.

Разговаривайте о веществах, вызывающих зависимость

Чем дольше ваш ребенок не будет пробовать ВВЗ, тем лучше. Большинство подростков считают ВВЗ интересными. Среди подростков распространены полужнания и заблуждения. Узнайте об этом больше! Своевременно поговорите со своим сыном или дочерью о ВВЗ и связанных с ними рисках.

Развивайте доверие

Дети и подростки порой нарушают правила. Они совершают поступки, о которых потом сожалеют. Например, участвуют в чем-то вместе с другими. Важно вот что: ваш ребенок может поговорить с вами об этом, не теряя вашей любви. Так развивается доверие. Тогда ваш ребенок скорее расскажет вам о своих неприятностях. Это не значит, что вы никогда не должны сердиться. И это так же не значит, что плохие поступки не должны иметь последствий. Напротив, подросткам полезно, когда они могут что-то исправить.

Я рад(а), что ты мне это рассказал(а), хотя я не считаю твое поведение правильным.

Будьте примером

Подростки наблюдают, как взрослые обращаются с ВВЗ, и это может влиять на них. Своей собственной жизнью показывайте пример их умеренного употребления. Обращайтесь за помощью, если это у вас не получается. Разговаривайте об этом со своим ребенком. Этим вы также сможете подать своему ребенку хороший пример.

Поощрения могут помочь

Быстрее всего зависимость возникает от никотина. Некоторым подросткам помогает перспектива поощрения, если они не будут курить обычные или электронные сигареты до 18 или 20 лет¹.

¹ Употребление табачной продукции в форме электронных сигарет называется по-другому «вейпить» или «парить».

Как я могу заметить, что мой ребенок употребляет ВВЗ?

Следите за появлением сигналов

- Наблюдайте за поведением вашего сына или дочери.
- Реагируйте, если почувствовали запах сигаретного дыма или алкоголя.

А вот другие признаки того, что происходит что-то неправильное:

- Оценки в школе неожиданно ухудшились
- Изменился ритм сна
- В последнее время – подчеркнутая отстраненность и избегание общения
- Потеря интереса к прежним увлечениям
- Смена друзей или расставание с прежними друзьями
- Резкие перепады настроения, депрессия
- Часто грустное настроение
- Активные попытки раздобыть денег

В подростковый период такое порой случается. Однако, если вы часто отвечали «Да», стоит присмотреться повнимательнее. За этими сигналами может скрываться очень многое: употребление ВВЗ, а также психические проблемы или кризис. Если вы не уверены, что происходит: Обратитесь за консультацией. Адреса приведены на странице 15.



Мой ребенок употребляет ВВЗ. Что я могу сделать?

Сохраняйте спокойствие и попытайтесь узнать больше

Употребление подростками алкоголя, (электронных) сигарет и каннабиса не влечет за собой автоматически серьезных проблем. Именно на это указывает опыт повседневной работы консультации. У некоторых подростков все заканчивается на этапе пробы. Некоторые употребляют лишь изредка, чтобы получить особые переживания со своими друзьями. Другие употребляют больше – в том числе, чтобы забыть о своих проблемах. Такие подростки находятся в зоне риска и нуждаются в помощи. Попробуйте выяснить, почему и как часто ваш ребенок употребляет ВВЗ.

Я хочу понять, что происходит, т.к. я беспокоюсь. Как часто ты выпиваешь? Чем тебя это привлекает?

Этими фразами вы можете начать разговор

Отложите разговор, если вы или ваш ребенок вышли из себя. Выберите спокойный момент

или назначьте время, когда вы об этом поговорите. Дайте вашему ребенку понять, что вы его любите.

Сейчас я слишком рассержен(а). Мы поговорим об этом, когда я успокоюсь.

Если вы предполагаете проблемы с употреблением ВВЗ: Обратитесь за консультацией. Если ваш ребенок только попробовал ВВЗ, следует избегать резкой реакции. Тем не менее, следует четко дать понять, что вы ожидаете, что он больше не будет это употреблять.

Высказывайте свое мнение

Ваше мнение имеет влияние на подростков, даже если они и не признают это. Скажите, что вы думаете. Обоснуйте свое мнение.

Объясните ребенку риски

Зачастую подростки опираются на полужизни. Узнайте об этом больше! Своевременно поговорите со своим сыном или дочерью о рисках.



Я не хочу, чтобы ты курил электронные сигареты. Они вредные и почти всегда содержат никотин. Это очень быстро вызывает привыкание.

Будьте последовательны

Предупредите своего ребенка, что произойдет, если он и дальше будет употреблять ВВЗ. При этом следует помнить: строгие наказания могут провоцировать сопротивление. Ваш ребенок может начать бунтовать против вас. Поэтому обсуждайте с ним реальные последствия, которые помогут ему соблюдать правила. Всегда соблюдайте свою часть договоренностей. Ваша последовательная позиция поможет вашему ребенку соблюдать правила.

Доверие важнее контроля

Подростки должны иметь к вам доверие: «Если у меня возникает серьезная проблема, мои родители всегда готовы мне помочь.» Это доверие можно разрушить, если родители

тайно обыскивают куртку или комнату ребенка. Если вы подозреваете, что ваш ребенок что-то скрывает, вы можете сказать ему:

Я тебе не очень верю. Но мне не хочется обыскивать твои вещи в твое отсутствие. Что нам сделать, чтобы снова доверять друг другу?

Используйте поддержку

Обращение за помощью – это признак силы. Многие родители сталкиваются с аналогичными проблемами. Поговорите с другими родителями. Поделитесь своими сложностями с друзьями. В их разрешении также могут помочь специалисты.

Что я могу сказать своему ребенку о ВВЗ?

Подростки не должны принимать ВВЗ

Для этой позиции существуют веские причины. Тело и мозг подростка активно развиваются. ВВЗ могут нарушить этот важный процесс. Организм подростка гораздо менее устойчив, чем организм взрослого. И у них быстрее возникает зависимость. Поэтому большинство разрешенных законом ВВЗ разрешены к

продаже только с 18 лет. Поэтому однозначно донесите до вашего ребенка: «Подростки не должны принимать ВВЗ».

Не просто говорите «Нет». Объясните также, почему вы не хотите, чтобы ваш ребенок принимал ВВЗ. Эти аргументы могут помочь вам в вашем разговоре с подростком.



У меня есть серьёзные причины, почему тебе не следует употреблять ВВЗ.

1. Ты защитишь свой мозг от повреждения

В период полового созревания мозг подростка активно развивается. Поэтому он особенно чувствителен к таким веществам, как алкоголь, каннабис и никотин. Эти вещества могут нарушить развитие мозга.

2. Ты живёшь свободным от зависимости

Никотин вызывает очень сильную и быструю зависимость. Алкоголь и каннабис также вызывают зависимость. Эта зависимость возникает у подростков быстрее, т.к. их мозг чувствительнее к ним, чем у взрослых. Зависимость лишает свободы и приводит к проблемам.

3. Ты сэкономишь немало денег

Зависимый человек все время нуждается в подпитке своей зависимости. А это стоит денег. Эти деньги тратятся в ущерб другим нуждам.

4. Ты останешься красивым и здоровым

От табака на коже появляются морщины, а зубы желтеют. Другие ВВЗ также старят человека. Ты будешь здоровее, если не будешь их употреблять.

5. Ты будешь жить дольше и меньше болеть

Люди, регулярно употребляющие ВВЗ, умирают раньше и чаще болеют раком и другими заболеваниями.

6. Без ВВЗ у тебя будет меньше проблем

Алкоголь, каннабис и другие вещества вызывают опьянение. Человек теряет контроль. Состояние опьянения является причиной значительного числа несчастных случаев, ссор, драк и изнасилований. Человек, который часто выпивает или курит марихуану, теряет навык концентрации внимания и очень часто сталкивается с проблемами в школе и приобретении профессии.

7. Защити свою психику

Прежде всего каннабис способен вызывать или усиливать психические заболевания.

8. Табачная и алкогольная промышленность зарабатывает на зависимых людях

Ты считаешь это правильным? Ты тоже хочешь отдавать им свои деньги?

9. Большинство подростков не употребляют ВВЗ

Слова о том, что все курят табак и каннабис, парят и выпивают, — банальная ложь². Правда заключается в том, что большинство подростков в возрасте до 16 лет не делают этого.

² Исследование HBSC 2018 года показало: среди 15-летних еженедельно выпивает и курит явное меньшинство (Курят: девочки: 7,7%, мальчики: 9,7%. Выпивают: девочки: 3,9%, мальчики: 11,1%). Большинство 15-летних никогда не пробовали каннабис: 83% девочек и 73% мальчиков никогда их не курили. Среди более младших подростков эти цифры еще ниже. www.hbsc.ch

Где я могу найти дополнительную информацию о ВВЗ?

Познакомьтесь с информацией в Интернете

Не все родители одинаково проинформированы о ВВЗ. Если вы хотите узнать больше, посетите наш сайт suchtprevention-zh.ch/safer-use-und-sucht



(немецкий).

Здесь выложена информация по всем ВВЗ, разрешенных и запрещенных законом, и всем видам поведенческой зависимости.

Посмотрите видео



На сайте meinteenager.ch вы найдете полезные короткие видео (на немецком, французском, итальянском).

Либо прочитайте эту листовку

Три перечисленные ниже вы найдете на сайте suchtprevention-zh.ch.

Каннабис



Листовка для родителей, у которых ребенок употребляет каннабис (на немецком).

Медикаменты или разные ВВЗ одновременно



Есть подростки, которые в качестве наркотиков употребляют медикаменты (на немецком).

Предупреждение об опасных для жизни синтетических каннабиоидах



Сейчас можно купить каннабиноиды с искусственно усиленным эффектом. Они могут быть опасны для жизни (на немецком).

Информация для родителей от Sucht Schweiz

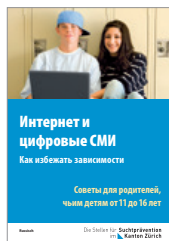


Подробная информация по многим темам выложена на сайте suchtschweiz.ch (на немецком, французском, итальянском).

А как быть с визуальными СМИ?

Подростки много времени проводят за телефоном или компьютером. Это беспокоит родителей. Данная брошюра призвана помочь родителям также в вопросе визуальных СМИ. Дополнительная информация в листовке:

Интернет и цифровые СМИ (14 языков, suchtpraevention-zh.ch)



Что я могу сделать, когда мой ребенок станет старше?

Помогите вашему ребенку в осознании своей моральной ответственности

Закон разрешает подросткам с 16 лет покупать пиво и вино, а, вероятно, до 2024 года и табак. Не в последнюю очередь из-за этого с 16 лет подростки чаще выпивают и курят. Что вы можете сделать:

- Начало учебы в ВУЗе, колледже, техникуме или новой школе – всегда сложный период. Подросток сталкивается с новыми задачами и новыми людьми. Будьте рядом с ним в это время. Спрашивайте его, проявляйте интерес, в том числе, когда это касается употребления ВВЗ. Что думают об этом люди в его новом окружении? Многие ли курят? Что об этом думает ваш ребенок?
- Говорите с вашим сыном / дочерью, о чем следует помнить при употреблении ВВЗ. Здесь важны место, количество и мотивация: ходить в школу и на работу под действием ВВЗ недопустимо. Употреблять ВВЗ за рулем недопустимо. Недопустимо регулярное употребление и употребление большого количества за один раз. Если ты чувствуешь себя плохо, употребление нужно прекратить. ВВЗ не решают никаких проблем, они лишь усугубляют их.
- Если ваш ребенок употребляет: Какие правила вы установите дома? Может ли ваш сын/дочь курить на балконе? Употреблять алкоголь или курить марихуану вместе с друзьями? Некоторые родители это разрешают. Вы имеете возможность следить за тем, что происходит. И контролировать, чтобы такое употребление происходило в безопасных рамках. Для других это невыносимо. Что является правильным для вас? Обсудите это с друзьями и знакомыми и главное: поговорите с вашим сыном / дочерью. Договоритесь о правилах.
- Сохраняйте доверительные отношения. По мере того, как ваш ребенок взрослеет, ваше влияние на него уменьшается. Это не означает, что ваше мнение ничего не значит. Спрашивайте у него, как дела в школе, делитесь с ним своим восприятием и чувствами. И: Показывайте вашему ребенку, что вы рядом, если его что-то беспокоит, а также, если что-то пошло не так, и ему нужна помощь.
- Вы опасаетесь, что ваш сын / дочь слишком много пьет, курит табак или каннабис? Разговор по душам не клеится? Обратитесь за консультацией.



Мой сын (17 лет) курит каннабиноиды и пьет в выходные с коллегами. Как ему можно избежать рисков? Что мне ему сказать?

Научиться употреблению, минимизирующему риски

Молодые люди должны научиться употреблению ВВЗ, минимизирующему риски. Дайте вашему ребенку следующие советы:

- Наблюдать друг за другом, нести ответственность друг за друга.
- Перед выходом проговорить, как он доберется до дома. Следить за тем, чтобы никто не садился за руль автомобиля после употребления алкоголя или каннабиса. Садиться в автомобиль только с трезвым водителем.
- Если кто-то находится в сильном опьянении, позаботиться о том, чтобы сопроводить или доставить его/ее домой. Оставаться с этим человеком до тех пор, пока он не будет «в безопасности».
- Не употреблять одновременно разные ВВЗ: Не употреблять алкоголь одновременно (или друг за другом) с другими ВВЗ. Они могут усиливать действие друг друга, создавая недопустимые риски.
- Если кто-то потерял сознание: Уложить человека в положение «на боку» и вызвать скорую помощь (телефон 144). Без профессиональной помощи отравление алкоголем может закончиться смертью.
- Если возник конфликт: не спорить, а постараться увести друга / подругу с места конфликта.
- Проводить проверку употребляемых веществ (saferparty.ch).
- Иметь при себе презервативы.

И я сам(а)?

Эти вопросы могут помочь

Мы надеемся, что в данной брошюре вы нашли полезную для себя информацию. Вопросы также могут стать источником полезных идей. Вы можете обсудить их с супругом / партнером, друзьями или также вашим ребенком.

- Когда я впервые употребил ВВЗ? Как отреагировали мои родители?
- Если я допущу ошибку, какую реакцию я сочту полезной?
- Замечаю ли я, что мне не хватает алкоголя или сигарет?
- Какое употребление я считаю нормальным, и какое ненормальным?
- Знает ли мой ребенок, что я думаю о курении табака, каннабиса и о выпивке?
- Разделяем мы, двое родителей, общую позицию по отношению к ВВЗ?
- Что помогает мне сохранять спокойствие?
- Доверяю ли я своему ребенку? А когда нет? В ком причина – во мне, в нем?
- Касается ли это моего ребенка так же, как меня?

Что делать, если я сам(а) курю?

Поговорите об этом

Если ваш ребенок знает, что вы курите: поговорите с ним об этом. Вы можете сказать: «Я знаю, что курение вредно для здоровья. Но я не могу бросить прямо сейчас, я к этому привык. Так что ты видишь, что лучше вообще не начинать».

И: Не курите в квартире и в автомобиле. Пассивное курение вредно для здоровья.

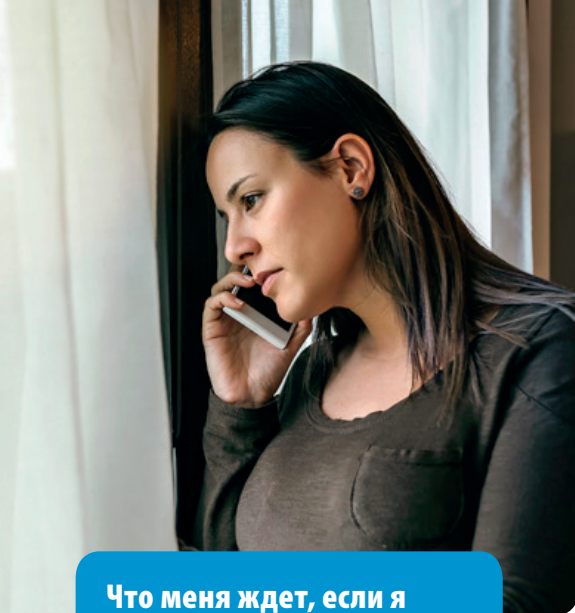
Воспользуйтесь поддержкой

У вас имеется мотивация прекратить курить? С поддержкой добиться этого будет легче. Адреса и дополнительная информация выложены на сайте stopsmoking.ch.

Что делать, если у кого-то в семье возникла зависимость?

Обратитесь за помощью

У вас самих, вашего партнера есть проблемы с ВВЗ? Обратитесь за консультацией. Обращение за помощью – это признак силы. Адреса приведены справа. На сайте elternundsucht.ch вы найдете много полезной информации.



Что меня ждет, если я позвоню по телефону консультации?

Многие родители сомневаются, стоит ли обращаться за консультацией

Вы можете быть уверены: что бы вас ни беспокоило, у других родителей тоже возникают подобные вопросы. Обращение за помощью – это всегда признак силы. Специалисты консультаций обладают знаниями и опытом. Все беседы проводятся анонимно. Вам может помочь даже один разговор по телефону. Беседы со специалистами консультаций, перечисленных справа, бесплатны:

Консультация для родителей в кантоне Цюрих

- Центр профилактики зависимости в вашем регионе:



suchtprevention-zh.ch/kontakt

- elternnotruf.ch:

Круглосуточная телефонная консультация: 0848 35 45 55

- Кантональные центры помощи детям и подросткам: kjj.zh.ch
- Консультационные центры для подростков открыты и для родителей: jugendberatung.me

Консультация для подростков

- Круглосуточно, анонимно и бесплатно: 147.ch и тел. 147
- Консультационные центры для подростков: jugendberatung.me

Консультационные центры для зависимых

- Консультационный центр в вашем регионе: suchtberatung-zh.ch
- Online-консультация: safezone.ch
- Как бросить курить: stopsmoking.ch

Эта брошюра на других языках

www.suchtprevention-zh.ch/ACN



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,
français, italiano, português, Русский, español, தமிழ்,
ไทย, འཕྲུལ་ཇེ, Türkçe

(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)

Загрузка и бесплатный заказ (ZH).